

Scheda di forza in palestra: 3 giorni con il 5x5 e PDF gratis

Intermedio · 3 giorni a settimana · circa 70 minuti a seduta · 8 settimane · Forza. Aggiornata il 5 ottobre 2026.

Come seguirla. Progressione lineare: quando completi tutte le serie di squat, panca, lento e stacco, alla seduta dopo aggiungi 2,5 kg. Giorno C: circa il 7% in più del giorno A (60 kg diventano 65, 100 kg diventano 107,5). Se manchi le ripetizioni per 2 sedute di fila, togli il 10% e risali. Settimana 8 di scarico. Tre sedute non consecutive: A, B, C.

Prima di iniziare. Scheda generale per adulti in buona salute che si allenano da soli: non è personalizzata e non sostituisce il parere del medico o di un professionista qualificato. Fermati se senti dolore acuto.

Sul telefono. Carica questo PDF in Hypervex: l'app legge giorni, serie e ripetizioni e ti dà timer di recupero e pesi dell'ultima volta. hypervex.app/app-scheda-palestra

Giorno A · 5x5: squat e panca piana				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	5	5	3 min	Bilanciere sui trapezi e addome contratto: scendi fin dove la schiena resta neutra e spingi con tutto il piede. Errore tipico: alzare i fianchi prima del petto. Barre di sicurezza del rack poco sotto il punto più basso della discesa.
Panca piana con bilanciere	5	5	3 min	Scapole strette indietro e piedi a terra: scendi controllato al petto basso coi gomiti non troppo aperti e spingi. Errore tipico: far rimbalzare la barra sul petto. Nel rack con le barre di sicurezza, oppure con uno spotter.
Rematore con bilanciere	3	6-8	2 min	Busto inclinato in avanti a schiena neutra, tira il bilanciere verso l'ombelico stringendo le scapole. Errore tipico: raddrizzare il busto a ogni tirata.
Face pull al cavo	2	12-15	1 min	Corda all'altezza degli occhi, tira verso il viso aprendo le mani ai lati della testa coi gomiti alti. Errore tipico: inclinarsi indietro per usare il peso del corpo.
Plank frontale	3	40 s	1 min	Avambracci a terra sotto le spalle e corpo in linea dalla testa ai talloni, con glutei e addome contratti. Errore tipico: lasciar cedere i fianchi verso terra.

Giorno B · Stacco da terra e lento avanti				
Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Stacco da terra	3	5	4 min	Bilanciere sopra metà piede, schiena neutra: spingi il pavimento con le gambe tenendo la barra vicina al corpo. Errore tipico: sollevare con la schiena curva. Ogni ripetizione parte da ferma: appoggia, sistema la schiena, tira.
Lento avanti con bilanciere	5	5	3 min	In piedi con glutei e addome contratti, spingi la barra dal petto alto sopra la testa passando vicino al viso. Errore tipico: inarcare la schiena all'indietro. Parti dal rack con la barra all'altezza delle clavicole; se una ripetizione si ferma, riportala sulle spalle.
Trazioni alla sbarra	4	4-6	2 min 30 s	Preso prona poco più larga delle spalle, parti da braccia tese e tira portando i gomiti verso i fianchi. Errore tipico: dondolare le gambe per darti slancio. Zavorra quando chiudi 4 serie da 6. Se non arrivi a 4 trazioni, fai 4 serie da 3 trazioni negative lente.
Farmer walk con manubri	3	30 s	1 min 30 s	Manubri pesanti lungo i fianchi, cammina a passi corti col busto alto e le spalle basse. Errore tipico: curvare le spalle in avanti. Con i manubri più pesanti che tieni senza curvare le spalle.

Giorno C · Tripli pesanti: squat e panca

Esercizio	Serie	Ripetizioni	Recupero	Note
Squat con bilanciere	4	3	3 min 30 s	Bilanciere sui trapezi e addome contratto: scendi fin dove la schiena resta neutra e spingi con tutto il piede. Errore tipico: alzare i fianchi prima del petto. Circa il 7% in più del giorno A, arrotondato al disco: 60 kg diventano 65, 100 kg diventano 107,5.
Panca piana con bilanciere	4	3	3 min	Scapole strette indietro e piedi a terra: scendi controllato al petto basso coi gomiti non troppo aperti e spingi. Errore tipico: far rimbalzare la barra sul petto. Stessa regola dello squat: circa il 7% in più del carico del giorno A, arrotondato al disco.
Stacco rumeno con bilanciere	3	6-8	2 min 30 s	Ginocchia appena piegate, porta i fianchi indietro col bilanciere che scorre lungo le cosce, schiena neutra. Errore tipico: curvare la schiena per scendere di più.
Rematore con manubrio	3	6-8	1 min 30 s	Mano e ginocchio sulla panca e schiena piatta: tira il manubrio verso il fianco col gomito vicino al corpo. Errore tipico: ruotare il busto per sollevare il peso. 6-8 per braccio.
Pallof press al cavo	2	10	45 s	Di fianco al cavo con la maniglia al petto, spingi le braccia avanti e resisti alla rotazione senza muovere il busto. Errore tipico: ruotare verso il cavo. 10 per lato.